



Von positiven Energien

Warum soll ich nicht mehr zustande bringen als man mir zutraut?

Von Dr. med. Peter Konopka Augsburg

Immer wieder wundert man sich, was ein Trainerwechsel bei einer Fußballmannschaft bewirkt. Die Frage ist, was sich dabei ändert; denn meistens werden nicht gleichzeitig auch Spieler ausgetauscht, sondern nur der Trainer ist ein anderer. Auch dessen Trainingsmethoden sind meistens nicht viel anders als die seines Vorgängers. Die interessante Frage ist also: was ändert sich da eigentlich, und was führt die Mannschaft nach einigen Wochen wieder zum Erfolg?

Irgendwie scheint es die Persönlichkeit des Trainers zu sein, die bisher unbekannte Energien in der Mannschaft zum Vorschein bringt - oder noch genauer gesagt: es sind die Gedanken des neuen Trainers, die er in die Mannschaft hineinprojiziert; denn Gedanken sind Energien und haben die Kraft, Wirklichkeit zu werden - im Sport genauso wie im Alltag.

In der Universität von Chicago bildete man zwei Studentengruppen. Ihre gemeinsame Aufgabe war, Ratten zu dressieren. Der ersten Gruppe wurde gesagt, es handle sich um sehr intelligente Ratten aus einer besonderen Zucht. Der zweiten Gruppe gab man die Information, es handle sich um Ratten ganz normaler Herkunft. Nach vier Wochen wurden die Dressurleistungen miteinander verglichen. Das Ergebnis war: Die erste Gruppe hatte eindeutig besser dressierte Ratten als die zweite Gruppe - obwohl alle Tiere aus der gleichen Zucht stammten.

Man könnte sagen, dass diese Versuche nicht auf den Menschen übertragbar sind - aber es gibt eine ähnliche Studie bei Menschen, die das gleiche Ergebnis hatte. Ein Team von Psychologen testete eine Schulklasse auf ihren Intelligenz-Quotienten (IQ). In einer anschließenden Lehrerkonferenz teilte man die Ergebnisse mit. Dabei erwähnten die Psychologen die Namen von vier Schülern, die bei diesem Test am besten abgeschnitten hätten. Ein Jahr später wurde den Lehrern die Frage gestellt, wie sich die Schüler im Laufe des Jahres entwickelt hätten. Es stellte sich heraus, dass genau die vier Schüler, deren Namen man in der ersten Besprechung genannt hatte, zu den Besten aufgerückt waren, obwohl ihr Intelligenz-Quotient ursprünglich nur Klassendurchschnitt war. Sie waren jedoch mehr beachtet, gefordert und gefördert worden. Die positive Erwartung der Lehrer hatte den deutlich besseren Erfolg produziert.

Man sieht aus diesen beiden Studien, dass das, was man beachtet, sich besonders entwickelt. Für das eigene Leben kann man daraus lernen, dass man sich in Zukunft stärker auf seine positiven Möglichkeiten und Chancen konzentriert. Negative Kritik und negativen Gedanken sollte man daher weniger Beachtung schenken. Da Beachtung zur Verstärkung von

Fähigkeiten führt, sollte man auch mehr loben; denn Lob macht positive Energien frei. Und Lob macht den, der gelobt wird, zum "Wiederholungstäter". Wenn man einmal selber erlebt hat, wie gut es tut, wenn man gelobt wird, so möchte man das immer wieder erleben. Bereits unser großer Dichter Goethe hatte diese Zusammenhänge erkannt und sie so formuliert: "Wenn man die Menschen so behandelt wie sie sind, macht man sie schlechter. Wenn man sie so behandelt, wie sie sein könnten, macht man sie besser." Es kommt sehr darauf an, was man von sich und anderen denkt.

Diese Zusammenhänge gelten für alle Bereiche unseres Lebens, zum Beispiel auch für die Erziehung unserer Kinder, für das Bildungsproblem und vor allem auch für Zusammenarbeit und Motivation von Mitarbeitern.

In einem Umfeld, in dem die eigenen Fähigkeiten aber vielleicht nicht so beachtet werden, wie sie es verdient hätten und wie sie es zu ihrer höchsten Entfaltung brauchen könnten, kann die Formel aus dem mentalen Training im Sport helfen: "Warum soll ich nicht mehr zustande bringen, als man mir zutraut?"

© 2010 Dr. med. Peter Konopka Augsburg

Kolumne „Medizin und Fitness“ in der Zeitschrift „Unser Klinikum“ (Nr. 2, 2010),
Vindelica-Verlag, Augsburg